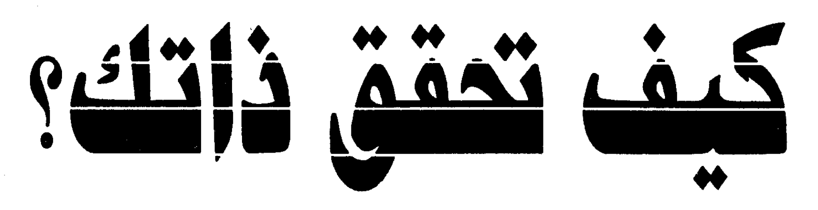


How to A chive your Self?



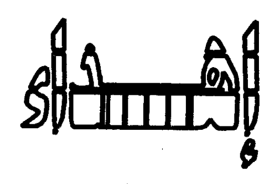
دكتور

عمرو حسن أحمد بدران



الذات:

كل ما يميز الإنسان عن الآخرين



إلي تلميذي ... الذي يبحث عن تحقيق ذاته

فكري فايز صالح سليمان

المعيد بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

يسعدني أن أهديك كتاب: **كيف تحقق ذاتك؟**.

مع خالص تمنياتي لك بتحقيق ذاتك،

د/ عمرو بدران





صلب علاقتك كلها، هو علاقتك بذاتك، فمن شروط إيجاد رابطة حب حقيقية ناجحة مع شخص آخر أن تحب ذاتك أولاً.

إن علاقتك التي تقيمها مع ذاتك، هي العلاقة المركزية في حياتك، فأنت محور مكونات خبرات حياتك - أي الأسرة والأصدقاء وعلاقات الحب والعمل - وهذا هو السبب وراء حقيقة أنه لابد وأن يبدأ أي كتاب عن الحب بالقانون الذي لا يخص علاقاتك بالآخرين؛ بل تلك التي تتعلق بك أنت شخصيًا وبذاتك.

فيوجد اختلاف كبير بينك وبين ذاتك، فذاتك قلب وجودك بغض النظر عن شخصيتك، والأنا، وآرائك، وعواطفك، فهي جزء مقدس داخلك؛ حيث تكمن روحك، أما أنت، فتلعب دور الملاحظ والمحرر والمعلم والناقد الذي يستعرض أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك، وتحدد مدي ما تظهره من شخصيتك تجاه الآخرين.

فمدي عمق وسعة العلاقة القائمة بينك وبين ذاتك يحدد نجاح علاقاتك مع الآخرين، إذا كانت علاقة الحب الحقيقة التي تعيش فيها هي ما ترغبه، فإن أولي الخطوات التي يتعين عليك اتخاذها، هي أن تتعلم أن تحب وتقدر ذاتك ككائن ذي قيمة ومحب.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

وسائط الذات

كثيرًا ما نزعم أننا نعرف ذاتنا؛ بل ونبالغ في ادعائنا حين نزعم أننا نعرف ذوات الآخرين، الزعم والادعاء أسلوبان مألوفان، يعبران في الغالب عـــن حالـــة الجهل بالشيء، وحين تنقصنا الحجة، والمعرفة، في مماحكاتنا وجدلنا، فإننـــا نتخـــذ بشكل سريع من دون روية، ولا تفكير في وضعية الادعاء، وننهج في الزعم.

لا فرق هنا بين أسلوب رجل الشارع العامي، ورجل الثقافة والمعرفة، مـــن حيث اتخاذ هاتين الآليتين وسيلتي تعبير عن المعرفة، فكل منهما يدعي، وكل منهما يزعم، إلا أن الأول لا يتعدى حدود معرفة طبائع الناس، وتوقع ســـلوكهم وردود أفعالهم المباشرة، تجاه ما يحدث، وما يقال، في المجتمع المحلي، ولعلنا نذكر هنـــا، أن كلاً منا استمع يومًا إلي كلام جدته، وهي تتخذ وضعية الخـــبير المعـــرفي، مطلقـــة توقعاتها لما ستقوله فلانه، ولما لا يمكن أن تستقبله علانه، وهي لا تتـــردد أبـــدًا في تأكيد معرفتها.

أما رجل الثقافة، فإنه يتجاوز في ادعائه المعرفي، حدود ما خـــبره، وعرفـــه ليبدأ سلسلته الإطلاقية التي تعرف كل شيء: تعرف الذات، وتعـــرف جوهرهـــا الثابت، وتعرف أعراضها المتغيرة، وتعي نواقصها الإنسانية، وفوق ذلـــك تعـــرف الأمة وأسلوب تفكيرها وتعرف التاريخ وسننه.

ولا تتحرج في حث الآخرين علي تصديق معرفتها المزعومة؛ بل ولا تجـــد غضاضة في أن تقر لنفسها بالمعرفة الكلية الكاملة.

تعالوا نتأمل معرفة الذات، هل يمكن لأي معرفة ينتجها رجال - وربما نساء - دين أو مذهب أو حزب أو فلسفة، حول الذات أن تثبت صحتها المطلقة، وصمودها الدائم؟.

لو وجدت هذه المعرفة، لانتهت المعرفة البشرية وتوقف تقدمها، فكل معرفة تقدم حول الذات، رغم محاولات بقائها، لا تلبث أن يخرجها التاريخ من دائرة المعرفة، لأن كل معرفة تلي هذه المعرفة تتقدمها؛ بل إن التاريخ المعرفي ما انفك يستبدل مسمياتها - الذات - فهي النفس مرة، وهي الروح مرة أخرى، وهي العقل أحيانًا أخرى، وهي الذات هنا؛ بل إن التاريخ المعرفي الذي كتبه الإنسان، ذهل بسبب ادعاءاته، وجهله عن هذا الاختلاف في الأسماء فخص ديكارت، صاحب الكيجيتو - أنا أفكر إذن أنا موجود -، بفكرة إثبات الذات من دون غيره، رغم أنه يوجد تراثًا معرفيًا سبق ديكارت في حديثه عن الذات.

إذا كان هذا هو حال الاسم، فكيف هو حال المسمي؟، لقد خضع هذا المسمي، وأعني هنا بالمسمى، المحتوي التعريفي للذات أي مفهوم الذات، ووجودها إلي تقلبات، وتحولات بحجم تحولات وتقلبات الحضارة الإنسانية، ومعرفة الذات، هي معرفة ليست بسيطة، ولا ثابتة، ولا مؤكدة، ولا تخضع للزعم، والادعاء، وإن كانت كل معرفة في النهاية، هي نوع من أنواع الزعم، مع ملاحظة أنه يوجد زعمًا يقدم نفسه علي أنه حقيقة، ويوجد زعمًا يقدم نفسه علي أنه خطأ، قابل للتصحيح.

ويرى الفيلسوف الفرنسي ميشيل فوكو، أن الإنسان يقيم علاقته بذاته عبر الجسد ورغباته، وعبر المعرفة وميادينها، وعبر السلطة ومعاييرها، وعبر هذه العلاقات، تتجلي الذات كذات عشقية وكذات معرفية وكذات سلطوية وكذات إبداعية.

معرفة الذات تبدو مسألة مركزية، لا يمكن اختزالها في عبارات جاهزة، أو مسلمات اجتماعية، أو أقوال أخلاقية، فكل هذه المعرفة المنتجة من قبل هؤلاء المفكرين، تؤكد أهمية أن نعي معني معرفة الذات، وأن نعي المعوقات التي تحول بيننا، وبين معرفة ذاتنا.

إن أكبر عائق يحول بين الإنسان وبين ذاته، هو الثقة المطلقة في الوسيط، فنحن اعتدنا أن نوسط شيئًا ما، يكون مرجعنا الأعلى حين نريد أن نفهم أنفسنا، هذا الشيء، ربما يكون مذهبًا فكريًا معينًا نستلهم من أفكاره، ما يمثل نموذجنا الأعلى في تحديد معرفتنا بالأشياء الموجودة في العالم، والقضايا الحادثة في الوجود من أحداث، ووقائع، ومستجدات.

ليسأل كل منا ذاته إلام ترجع حين تريد أن تفهم حدثًا جديدًا، وإلام تستند حين تريد أن تقيم هذا الحدث؟.

وقد يكون هذا الشيء مذهبًا سياسيًا يحدد للذوات التابعة له، الآراء التي عليهم أن يعتنقوها، والحوادث التي عليهم أن يستنكروها، والبرامج التي يجب أن يؤيدوها، وقد يكون مذهبًا دينيًا – وليس دينًا – يرسم للذات التي تعتنقه إلي حد التسليم المطلق، طريق الخلاص الأخروي، أو الدنيوي، أو هما معًا، ويضع لها – الذات – برنامج حياتها اليومي، ولا يكتفي بذلك؛ بل يتجاوزه إلي الدخول في تحديد، مدي علاقات الذات بالذوات الأخرى، فهو يقوم بتعريفها بالآخرين ويحدد تقييمه لهم، وبناء علي هذا التعريف، وهذا التقييم يصدر، لها لائحة بقائمة من التصنيفات، والأحكام، يفرضها – أي المذهب يفرض علي الذات – عليها ويعاقبها علي مخالفتها؛ بل ويتهددها بالويل والثبور، إذا ما خرجت عن نهج لائحته المقدسة.

إن هذه الوسائط، التي أطلقت عليها معقيات، تحول بين الإنســـان، وبـــين معرفة ذاته، رغم أنها لا تقدم نفسها بوصفها معوقات؛ بل بوصفها معرفات، تعرف الإنسان بذاته المجهولة لديه، ومخلصات، تخلصه من التخبط والضلال والخسران في الدنيا والآخرة.

ومما سبق، يتبين أن هذه الوسائط تخفي ضلالها، وتحجب حقيقتها المراوغة، وبلعبتها هذه توقع البشر المختلفين في ماركات وســـائطهم في حـــروب طاحنـــة، وتدخلهم في دوامة من العنف المادي أو الرمزي، وتباعد بين ذواتهم الإنسانية.

يرى **ابن سينا**، أن تحقق الإنسان من وجوده، يتم بتمثله ذاته بذاتـــه بـــلا توسط، ولكن هل يمكن لهذا الإنسان أن يتخلى عن اللجوء إلي التوسط؟، خصوصًا إذا كان يريد أن يعرف ذاته، لا أن يتحقق من وجوده.

إننا في ممارستنا الوجودية لا ندرك ذاتنا، إلا عبر سلســـلة مـــن الوســـائط المتعددة التي تعمل علي تغييب ذاتنا بدلاً من كشفها، وتتمثل هـــذه الوســـائط في رجال السياسة، والدين والوعاظ والأحزاب، ووسائل الدعاية والإعلان.

لقد بات الإنسان المعاصر محاصرًا بسيل من الرسائل والخطابات التي تبثها مختلف هذه الوسائط لم يعد في مقدوره أن يتأمل ذاته خارج هذا الضجيج، ولم يعد قادرًا حتى علي فهم هذا الضجيج.

علي مرّ التاريخ، كان كل وسيط يتهم الوسيط الآخر، بأنه قـــد اســـتلب الإنسان، وجرده من وعيه، وبهذه التهمة يتمكن من إزاحة الآخر، وطـــرح نفســـه بوصفه الوعي الحقيقي الذي يملك المفتاح السحري لإعطاء الإنسان ما استلب منه.

وفي غمرة هذا التراشق الذي ما انفك مشتعلاً، طوال التـــاريخ الإنســـاني ينسي كل وسيط ما استلبه، وغيبه، وحجبه من الذات الإنسانية.

إن كل الوسائط تتحمل اليوم وزرًا؛ مما يحدث للإنسان؛ بل كلها ضـــليعة في جريمة الاستلاب، ولن يتحرر الإنسان ما لم يحرر ذاته من الارتهـــان إلى وســـيط أعلى يفيض عليه من معناه، هل يمكن ذلك؟.



اكتشف ذاتك

قال الرافعي: في نفسك أول حدود دنياك وآخر حدودها.

فاستكشاف الذات، يعني البحث والتأمل في داخلها، للوقوف علي جوانب القوة والضعف فيها، وقد جعل الله فينا ميزة الإدراك الذاتي لما يختلج في صدورنا وعقولنا، وخصنا عز وجل بذلك من بين المخلوقات الأخرى، حيث قال تعالي:

"بل الإنسان علي نفسه بصيرة، ولو ألقي معاذيره"

سورة القيامة – الآيتان: ١٤، ١٥

فإذا طلب منك أن تمسك ورقة وقلم وتسطر هذا السؤال: من أنا؟.

فماذا تكتب عن ذاتك؟، ... جرب.

مثل هذا السؤال يغوص في أعماق ذاتك، ليكشف نظرتك الخفية عن ذاتك، بعيدًا عن البريق الخارجي الذي يراه الآخرون علي ظاهرك، وهذه النظرة لن تتعدي إحدى هذه الصور:

النظرة السلبية عن الذات:

وفيها يكون شعارك: أنا سيئ – غيري أفضل مني – لا أنفع لشيء، ولهذه النظرة أثر مدمر يشلك ويحد من طاقتك في سائر شئون حياتك.

فإذا كانت نظرتك لذاتك سلبية وصغيرة، فراجع هذه النظرة، لأن من يريد إدارة ذاته يحتاج إلي نظرة إيجابية عنها وثقة عالية فيها تمضي بها نحو أفضل الأمور، وهذا لا يعني أن تتجاهل مساوئك؛ بل أن تهذبها، وأنت بذلك لا تتوقع الكمال في ذاتك، ففيك الضعف وفيك القوة شأنك شأن أي إنسان خلقه الله عز وجل بصفات الضعف والقوة.

النظرة الإيجابية عن الذات:

وفيها يكون شعارك: أنا أتقبل ذاتي – أنا أستطيع أن أفعل الشيء الكثير.

إذا كانت نظرتك لذاتك إيجابية، فأنت بعون الله تملك قوة تساندك فيما تود تحقيقه في حياتك، وتنبع هذه القوة من أمرين:

- أنك لا تتخذ موقف العداء تجاه ذاتك، فأنت تدرك أن كل إنسان له عيوب، ولا أحد يملك الكمال.
- أنك تؤمن بإمكاناتك، وبقدرتك – بعد عون الله عز وجل – على عمل الكثير في حياتك، ولا يحدك نقصك أن تتقدم تجاه ما تصبو إليه.

النظرة المرتبطة بالآخرين:

وفيها يكون شعارك: ما يراه في الآخرون هو الصحيح.

هنا تستمد نظرتك لذاتك؛ مما يقوله الآخرون عنك، فأنت تتأرجح بين الإيجابية والسلبية حسب ما يقال عنك، وتقيم ذاتك من خلال هذه النظرة؛ الأمر الذي يجعلك رهين لها، فثقتك في نفسك تعلو وتنخفض حسب ما تسمع من الآخرين.

فأي نظرة تود أن تحملها عن ذاتك؟!

عندما أكتشف ذاتي ما الذي سيستجد؟:

سؤال يطرحه بعض الناس وهم يتناسون أنهم يحملون في داخلهم صـــفات إنسانية، هي من التعقيد الشيء الكبير.

هذا العلم نبغ فيه الغرب لإحساسه – حسبما أعتقد – بفراغ نشأ داخليًا في ذات كل إنسان هناك، قد يكون جزءًا من الحل الذي ينشدونه، ولكنـــه يبقـــي جزءًا، فما بالنا نحن المسلمين المالكين لجوانب النشاط الروحي بين جوانبنا لا نعبـــأ بالواقعية التي تفوق الغرب بها علينا.

المشكلة تكمن – والله أعلم – في أننا في جوانب تربيتنا نركز علـــي بنـــاء الإنسان المسلم المدعم بالنظريات، ولا نبني في معظم الأحيان ذلك الإنسان الواقعي الذي يستمد من تلك النظريات التي يحملها واقعًا مناسبًا له، يملك أبجديات التعامل معه، وإنما نترك له التشتت هنا وهناك بين صراعات يمر بها كإنسان يعيش علي ظهر هذه المعمورة، وبين إنسان هو بكل فخر صاحب رسالة.

من خلال احتكاك **المؤلف**، بكثير من الشباب، وجدهم أبعد ما يكونـــون عن معرفة أنفسهم، فكيف بهم يدخلون بحر تغيير الأنفس والآفاق؟.

مرحلة اكتشاف الذات، هي مرحلة خطيرة، لأنها ترسم مسار الإنسان في رحلته علي هذه الأرض ... هذه المرحلة تتطلب من الإنسان أن يـــوقظ نفســـه – بمعني أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجاراة هذا العالم المضطرب – لحظات تتطلب منه طرح أسئلة معينة علي النفس: من أنا؟ – لماذا خلقت؟ – ماذا أعـــرف عن نفسي؟.

الأسئلة السابقة ... وغيرها الكثير– الذي يتفاوت من شـــخص لآخـــر– تحمل لنا العديد من الإجابات المريحة التي تضع النقاط علي الحروف في نفوسنا!.

إنسان في وسط هذا العالم الصاخب وجد نفسه في غربة لظروف كانت قاهرة – وإن كان الإنسان في معظم الحالات هو المسئول عن ظروفه، لأنه من صنعها –، كان يحمل بين جوانبه خلفيات بسيطة عن دينه وعن أصدقائه وعن أهله وعن كل شيء، ولكن لا وجود لشيء عن ذاته!.

وجد نفسه يضطرب باضطراب هذا العالم، وجد نفسه يقع في تحديات خطيرة لولا الله لتفتت شخصيته، ووجد نفسه يجاري هذا العالم في عبثه، في وقت ما شاءت العناية الإلهية أن يتوقف ويبتعد عن عجلة الزمان لبعض الوقت وكان هذا هو المفترق الخطير في حياته.

وتوقف وطالت وقفته، ولكن بعد ذلك ولد من جديد أدرك من هو(؟)، وأدرك ما دوره وأدرك الكثير – وليس كل شيء لأنه لا وجود للكمال هنا – عن ذاته، وأقول أدرك ولا أقول عرف، لأن المعرفة بالشيء لا تولد القيام به كما في حالة الإدراك والاستيعاب ... ما الذي حصل هنا؟.

ما حصل هو معرفة الأنا وفك لغز هذه الصفات الداخلية بكل بساطة.

مصطلحات ضخمة ... أليس كذلك؟

ولكنها بسيطة إذا أردنا سبر أغوارها.

مثال: لديك ظروف عجيبة تمنعك عن التأقلم معها، تقف وتجري بعيدًا أم تشعر نفسك بقوة التحدي وتتحدي الظروف، وتصنع من الليمون شرابًا حلوا!.

التخطيط وإدارة وقتك، كل ذلك يساعدك علي حياة صحية في هذا العالم المضطرب، قم بتحديد أولوياتك وأعطها سلمًا من الأفضلية، ولا تنس وجود الكثير من الأمور الغير مهمة، وضعها علي الورقة فمع الورقة والقلم يحلو السمر.

عندما تصيبك مشكلة، لا تفكر في المشكلة فقط فكر في المقـــدمات الـــتي تدركها عن المشكلة وعندما تحيط إحاطة جيدة بهذه المقدمات توكل علي الله، وابدأ في حل المشكلة انطلاقًا من المقدمات التي تعرفها تمام المعرفة فأنت لهـــا ... عندئـــذ ستصل إلي النتيجة بعد توفيق الله لك.

هذه بعض الأمور التي تفيد في حياتنا اليومية كبشر نعيش علي ظهر هـــذه المعمورة.

ويري **المؤلف**، أن تتكامل هذه العلوم الإدارية النفسية مع مناهج التربيـــة التي يضعها الأخصائيون حتى تعطينا إنسانًا صالحًا ومصلحًا قادرًا علي التعامل مـــع واقعه بكل ليونة وديناميكية من منطلق خلفية ثقافية إسلامية.

إدارة الذات

ماهية إدارة الذات:

هي الطرق والوسائل التي تعين الإنسان علي الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وتوفير التوازن في حياته ما بين الأهداف والرغبات والواجبات.

والاستفادة من الوقت، هي التي تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين في هذه الحياة، إذ أن السمة المشتركة بين كل الناجحين، هو قدرتهم علي موازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات، وهذه الموازنة تأتي من خلال إدارتهم لذواتهم.

وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلي أهداف ورسالة تسير علي هداها، إذ لا حاجة إلي تنظيم الوقت أو إدارة الذات بدون أهداف يضعها الإنسان لحياته، لأن حياته ستسير في كل الاتجاهات؛ مما يجعل من حياة الإنسان حياة مشتتة لا تحقق شيء، وإن حققت شيئًا فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفًا، وذلك نتيجة عدم التركيز علي أهداف معينة.

إدارة الذات:

وسيلتك لإدارة يومك، وقيادة حياتك نحو النجاح

قواعد إدارة الذات بفعالية:

إليك أيها القارئ العزيز بعض القواعد العامة لإدارة ذاتك بفعالية:

- كن مع الله يكن معك، وحينئذ فلن يخيب سعيك إن شاء الله.
- عود نفسك علي أن تكون أهدافك في كل عمل تقوم بـه واضـحة ومحددة.
- حول خططك في السعي نحو أهدافك إلي عمل ملموس وواضح حي، وابتعد عن التسويف والبطالة.
- ألزم نفسك بالتخطيط لأمور حياتك المختلفة وابتعد عـن الفوضـى والارتجالية في أعمالك قدر الإمكان، نظم جهدك واتجه لهدف واضح محدد واحذر الفوضى في مسيرتك لهدفك.
- أد حقوق الله – سبحانه وتعالي – عليك واستعن به فيما ينوبك مـن أمور الحياة: "إياك نعبد وإياك نستعين"، لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربـه أصلح الله له أمور حياته، وإذا تعرف الإنسان إلي ربه وقت الرخاء وجده وقـت الشدة: "احفظ الله يحفظك"، ومن ضيع حقوق ربه، فهو لما سواها أضيع: "نسوا الله فنسيهم".

ورحم الله القائل: "في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال علي الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس به، وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفتـه وصـدق معاملته، وفيه قلق لا يسكنه إلا الفرار إليه، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابـة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسـد تلـك الفاقة أبدًا".

- أملأ ذهنك بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله، وليكن الاستبشار دائمًا مسيطرًا علي فكرك وشعورك:

"بشروا ولا تنفروا"

- قاوم محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلي المتعة واللهو باستمرار.
- ليكن شعارك المبادرة والمسارعة إلي كل خير ومفيد مضي لا يعود أبدًا والحياة سباق، وهي أقصر من أن تنتظر أو تؤجل أو تسوف فيها.
- لا تنسي أن الأعمال أكثر من الأوقات، وحينئذٍ فإياك أن تضيع أوقاتك في التوافه من الأمور؛ بل قدم الأهم من الأعمال علي ما سواه.
- نظم أمورك بكتابة مواعيدك والتزاماتك والتعود علي حفظها، وكذلك تنظيم وتصنيف أشياءك في منزلك ومكتبك وسيارتك وغيرها بطريقة مناسبة تسهل عليك التعامل معها.
- احذر من ضياع شيء من وقتك دون عمل فهو ضياع الحياة، واحرص علي أن تتقدم نحو أهدافك كل يوم ولو خطوة واحدة، فمن سار علي الدرب وصل، وقد تقدم الحديث عن الاستغلال الأمثل للزمن قبل قليل.
- إذا رأيت من عاداتك سيئًا أو معوقًا عن التقدم لأهدافك فعالجه واستبدله بخير منه، ولا يكن للعادات عليك من سلطان إلا بقدر ما فيها من حق ونفع.

والعادة، هي ما يفعله الإنسان بصورة آلية متكررة دون جهد فكري أو مشقة بدنية والعادات مكتسبة، ولذلك يمكن تغييرها واستبدالها عند الحاجة لذلك.

• اجعل القيم والمبادئ الاعتقادية فوق المساومات، ولتكن موجهة لكل نشاط في حياتك، وإن لم تكن كذلك، فأنت أول من يحتقر نفسك وإن أجلكّ الآخرون ومدحوك.

• اجعل البحث عن الحق ديدنك، واحذر النفاق بجميع صوره، واصدع بكلمة الحق بأدب وعفة وصدق، ونمّ في نفسك القدرة علي الحسم عند مفترق الطرق بين الحق والباطل.

• واجه نتائج أعمالك بشجاعة وصبر وثبات ومسئولية محتسبًا كل ما يصيبك عند ربك، ولتعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطاك لم يكن ليصيبك، رفعت الأقلام وجفت الصحف، واحذر من كثرة الشكوى والضجر فهما من صفات الضعفاء:

"شر ما في الرجل شح هالع وجبن خالع"

"إنما يوفي الصابرون أجرهم بغير حساب"

• لا تجعل شخصيتك كالزجاج الشفاف الذي يسهل كشف ما وراءه ومعرفة حقيقته، لكل عابر سبيل، ففي الحياة الكثير من الفضوليين والمتطفلين؛ بل والأشرار، واجعل لذلك بابًا موثقًا وحارسًا أمينًا يأتمر بأمرك، فيفتح ذلك في الوقت المناسب وبالقدر المناسب ولمن هو أهل لذلك ويغلق عند الحاجة لذلك.

وهذا يستدعي منك أن تتمرن علي ضبط مشاعرك وأحاسيسك وعدم الاسترسال في إبرازها ما لم يكن في ذلك مصلحة، وأن تحتفظ بهدوئك ورباطة جأشك في المواقف المثيرة والجادة، وأن تختار كلماتك بعناية فيها، وخلاصة القول ليكن التعبير عن اشتعال عواطفك مدروسًا.

● اجعل مثلك الأعلى وقدوتك الدائمة محمدًا – صلي الله عليه وسلم – إذ أنه هو الذي بلغ أعلي درجات الكمال الإنسان، ولن تبحث عن حل لمشكلة في أي جانب من جوانب حياتك إلا وجدت ذلك الحل في سيرته العطرة، وهذا يستدعي منك أن تكون دائم المطالعة لسيرته والبحث في طريقته.

● تسلح بروح الفكاهة والمرح دائمًا من غير إسفاف ولا مبالغة، وإذا ادلهمت الخطوب فابتسم لها، لأن الحزن والتقطيب منهكان للنفس منهكان للجسد مشوشان للفكر.

● احذر من الخيال الجامح المحلق في سماء الأوهام، كما تحذر من التشاؤم المفرط المحطم للآمال، وكن وسطًا بين طرفين، زاوج بين الخيال والواقع.

● لا تغرق في الكماليات، فتهلك في الترف؛ بل تزود من المتاع بما يكفيك في مسيرك نحو أهدافك، ولا يثقل علي كاهلك:

"اخشوشنوا فإن النعم لا تدوم"

ومن أصبح أسير الشهوات والملذات صعب عليه تركها وأصبحت إرادته هشة ضعيفة.

أخيراً:

اعلم أن في كل إنسان صفات ضعف وصفات قوة، وهو أعلم الناس بحقيقة نفسه ما لم يكابر أو يجهل، فالعاقل الموفق، هو من وجه حياته وعمله وتخصصه نحو ما فيه من صفات القوة ونأي بنفسه وحياته عن نقاط الضعف في شخصيته.

وكم من زهرة استقامت علي عودها في الصحراء مضيعة شذاها العطري مع سافيات البيداء



التعامل مع الذات

حتى يمكن التعامل مع الذات، يجب:-

- معرفة الذات.
- حب الذات.
- تنمية الذات.

معرفة الذات:

يتم معرفة الذات، عن طريق معرفة: مهاراتك - قدراتك - ميولك - طموحك.

ومن أساليب معرفة الذات، ما يلي:

الملاحظة:

- ويتم ذلك من خلال التدريب التالي:
- احضر ورقة وقلمًا.
- اجلس في خلوة مع نفسك.
- اكتب ثلاثة مواقف فرحت فيها، ثلاثة مواقف حزنت فيها، ثلاثة مواقف غضبت فيها.
- قم بتفسير سبب الفرح في ذلك الموقف، أو سبب الحزن، أو سبب الغضب.

إن الهدف من معرفة الذات، هو التعرف علي نقاط الضعف ومحاولة بناءها.

مثال علي ذلك:

عندما تتعرض لموقف تتوقع فيه النجاح أو الفشل، فتكون بين صراعين – خوف الفشل، وحب النجاح –، فالذي يكون أقرب تتجه بذاتك نحوه، مثل عنـــد إلقاء محاضرة أو عرض لموضوع أمام مجموعة من الطلبة أو الطالبات.



حب الذات:

أي تقبل الذات، حماية الذات، تنمية الذات.

تقبل الذات:

يتم ذلك من خلال أن أقبل نفسي – أي أحبها لميزاتها.

قال الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه:

"خير الناس من تحصي عيوبه"

وتقبل الذات هنا، هو تقبل الذات إلا العيب الموجــود فيهــا و محاولــة إصلاحه.

حماية الذات وعلاجها:

يتم ذلك من خلال:

- وضع الحاجز الفسيولوجي: وفر لنفسك عالمك الخاص.
- تجنب السلوكيات المدمرة للذات، مثل: السهر – التشاؤم – الضرب – الوسواس – الحقد – الغيرة – الأنانية، سواء كان سلوك أو تفكير أو مشاعر.
- التدريب علي مواجهة الأشياء، مثل:–
  - – الهروب الإيجابي.
  - – التفريغ الإيجابي.
  - – الكنترول النفسي.

تنمية الذات:

هي عملية تفعيل الذات لتحقيق الأهداف التي نرغب بها، ونحقــق فيهــا تناغمنا الكلي وننمي طاقاتنا.

إن قضية الزمن أهم قضية في تنمية الذات:

- أهمية فهم الحاضر وعدم التهرب منه.
- لا أحزن علي الماضي، لأنه لا يمكن تغييره.
- أتقبل الشك في المستقبل، لكني أتعلم كيف أتعامل معه.

أمثلة علي تنمية الذات:

- التفكير.
- ممارسة الرياضة.
- الملائمة مع الواقع.
- التحرر من الخوف.
- تنمية مهارات جديدة.
- السيطرة علي الانفعالات.
- المرونة والقدرة علي التكيف.
- فعال إيجابي في التعامل مع المعوقات.
- وجود إمكانية التركيز أو الكفاية في استخدام الطاقة.
- استقر علي ما هو أقل من الكمال، ولا تطلب الكمال.
- اعرف أن الثقة في النفس ليست في الكل؛ بل في عدة أجزاء.
- الاهتمام بالنتائج طويلة المدى، بدلاً من الفوائد قصيرة المدى.
- ابدأ بالخطوات الصغيرة حتى تكسب الثقة في نفسك في الإنجاز.

- ترديد أن هذا السلوك ملائم ومفيد لذاتي كلما أشعرني بالسرور.
- كافيء نفسك علي الأداء الجيد، وعاتب نفسك علي الأداء السيىء.
- احرص علي الحصول علي التغذية الراجعة – كيف تختار رأي الناس؟.

اختبار التعامل مع الذات

قد يكون من المفضل لدى الكثيرين حب الفضول ومعرفة خفايا الـنفس وحقائق الأمور بمعزل عن الناس وخفية بحيث تبقى النتائج رهنًا بصاحبها وحبيسةً لديه.

إن أحببت أن تدرك بعضًا من خفايا شخصيتك وأن تتعامل معها بتجـرد عن مشاعر الأنا والذات والنفس المغرورة، فما عليك إلا أن تجيب وبصراحة عـن الأسئلة المبينة أدناه، ومن ثم تضع لنفسك الدرجات المناسبة وتحصـي مـا جنيتـه وتحصل علي النتيجة النهائية.

وفيما يلي الأسئلة الست لاختبار التعامل مع الذات، هي:

السؤال الأول:

في العمل أنت مسئول عن مجموعة من الموظفين تربطك ببعضـهم علاقـة خاصة، أما البعض الآخر فإن علاقتك بهم مجرد علاقة رئيس بمرءوسيه ... في أحـد الأيام، فوجئت بأحد الموظفين، وقد قام بعمل يستحق عليه مكافأة كبيرة، هل:

أ- تهنئه بالإنجاز الكبير الذي حققه، وتساعده قدر الإمكان في الحصـول علي المكافأة التي يستحقها.

ب- تظهر فخرك بهذا الإنجاز، ولكن في الوقت نفسه لا تساعده علـي أن يأخذ حقه الذي يستحق.

جـ - ترفض أن تساعده، وتقول له بأن هذا واجبه ومن صميم عمله ولا يوجد ما يستحق عليه أي شيء.

السؤال الثاني:

إذا سألك أي شخص في موضوع لا تعرف عنه أية معلومة، هـل تـدعي معرفتك بهذا الموضوع ولكنك تفضل الصمت في الوقت الحالي؟.

أ- نعم.

ب- لا.

جـ- أحيانًا.

السؤال الثالث:

هل تحرص على أن تظهر في عمر أصغر بكثير من عمـرك الحقيقـي، وإذا ظهرت أية شعيرات بيضاء تحاول إخفاءها؟.

أ- أحيانًا.

ب- لا.

جـ- نعم.

السؤال الرابع:

إذا هبط عليك ضيف غير مرغوب فيه وأنت لا تحب الجلـوس معـه ولا محادثته، هل:

أ- تحاول بكل قوتك أن تتخلص منه أول لحظة.

ب- ترحب بالقدر الذي يشعره أنه من الضروري أن يترك بيتـك بعـد وقت قصير من الجلسة.

جـ - ترحب به بشكل زائد وودود للغاية؛ بحيث لا يشعر في أية لحظـة أنه غير مرغوب فيه.

السؤال الخامس:

هل تشعر بالحقد، لأن واحدًا من زملائك استطاع أن يكسب ود رئيسك وسرق كل الأضواء رغم عدم كفاءته، وتعبر عن استيائك هذا بشكل علني؟.

أ- نعم.

ب- لا.

جـ- أحيانًا.

السؤال السادس:

هل تحب المجاملة التي تصل أحيانًا إلى حد النفاق للضرورة القصوى؟.

أ- نعم.

ب- لا.

جـ- أحيانًا.



حساب درجات اختبار التعامل مع الذات:

إذا استطعت أن تجيب علي الأسئلة، فأعطي لنفسـك الـدرجات الـتي تستحقها، حسب التالي:

السؤال الأول:

أ- ثلاث درجات. ب- درجتان. جـ- درجة واحدة.

السؤال الثاني:

أ- درجة واحدة. ب- ثلاث درجات. جـ- درجتان.

السؤال الثالث:

أ- درجتان. ب- ثلاث درجات. جـ- درجة واحدة.

السؤال الرابع:

أ- ثلاث درجات. ب- درجتان. جـ- درجة واحدة.

السؤال الخامس:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. جـ- درجتان.

السؤال السادس:

أ- درجة واحدة. ب- ثلاث درجات. جـ- درجتان.

النتيجة النهائية لاختبار التعامل مع الذات:

تحت ٧ درجات:

أنت إنسان بالتأكيد تضحك علي نفسك وأنت تعرف ذلك جيدًا، تحاول أن تظهر بمظهر الحريص علي حقوق الآخرين وأنت أول من يهضم هذه الحقوق لأسباب شخصية بحتة لا علاقة لها بالموضوعية بأي حال من الأحوال ومن الضروري مراجعة الذات من وقتٍ لآخر حتى تستعيد توازنك النفسي.

من ٧ إلى ١٣ درجة:

أنت إنسان متوازن جدًا لا تضحك علي نفسك ولا تكذب عليها أيضًا، ولكنك في الوقت نفسه تدرك بأن المجاملة في بعض الأحيان مطلوبة في هذه الحياة، وهي بمثابة الملح والفلفل الضروريين لعملية الدفع للأمام، أنت سعيد، ومن حولك أيضًا سعداء بك.

أكثر من ١٣ نقطة:

أنت إنسان واضح جدًا، تجيد التعامل مع نفسك وضميرك واضح كذلك مع الآخرين، لا تضع أي اعتبار في التعامل مع الناس والمهم عندك هو الحق والضمير وإرضاء نفسك، وهذا الأمر غالبًا ما يجلب لك الكثير من المتاعب والمشاكل، ولكنك في النهاية لا تأبه بذلك طالما أنك ترضي نفسك في آخر الأمر، وهذا يكفيك في الوقت الراهن.

توجيه الأنماط الاجتماعية والبيئية:

المجتمع والبيئة مفردتان ثريتان تشتملان علي الكثير من المفاهيم التربوية الأساسية، فعن طريق المحيط العائلي، وهو الحلقة الأساسية في سلسلة تكوين المجتمع – المحيط الأكبر – يتلقى الإنسان الأبجدية الأولي، ويتدرج في سلمها منطلقًا من وظائفها البدائية حتى إذا كبر، وأصبح لزامًا عليه أن يخرج من محيط الأسرة إلي محيط المجتمع والبيئة، سوف يجد نفسه في مواجهة وظائف تربوية أخرى أكثر تداخلاً وتعقيدًا.

وفي ذلك المحيط الأكبر ربما يفاجأ بالكثير من المتناقضات والمزيد من الخلط والتداخل؛ الأمر الذي يضعه في مواجهة اختبار قدراته كإنسان قادر علي التمييز بين الخطأ والصواب وما يتفرع عنهما من عناوين وتسميات أخرى من قبيل الخير والشر والحسن والقبيح والاستقامة والانحراف ... الخ.

وفي ضوء ذلك نجد أن هاتين المفردتين تحتلان أولوية كبيرة في صناعة وعي الإنسان وتوجيهه، فضلاً عن دورهما في تكوين المعادلة التربوية الكفيلة بترجيح طبيعة السلوك والممارسة ومدى خضوعهما أو تمردهما علي منظومة القيم والمفاهيم المقدسة، ففي حركة المجتمع اليومية يبدأ الإنسان رحلته التقليدية مع الكثير من الظواهر والممارسات فيما تبدو علاقاته الاجتماعية في مكان العمل والأماكن العامة، وهي تشكل مصدرًا مؤثرًا في توجيه الوعي والسلوك وإقحام الكثير من الإيحاءات والإسقاطات علي طريقة التفكير والتعامل مع المحيط الخارجي.

ومن هنا نجد أن الأحاديث الواردة عن الرسول – صلي الله عليه وسلم – تؤكد علي آداب المجلس والمجالسة باعتبارهما نمطين اجتماعيين معنيين بلقاء أفـــراد المجتمع مع بعضهم وتوفير أجواء التفاعل وتبادل الأفكار والآراء مع بعضهم، والتي تحث علي ضرورة إشاعة التقاليد الخلقية والتربوية في المجلس، وذلك في إشــارة إلي أهمية تحديد الأهداف والغايات وتوجيه الأفكار والممارسات المتداولة فيه.

أما عن الجليس، وهو الطرف الفاعل في العملية التربوية فتؤكد الأحاديث الشريفة علي أهمية أن يجري اختياره بطريقة واعية وعناية كبيرة، فيصار إلي مجانبــة جليس السوء والتقرب من الجديرين بالمجالسة والذين يمكــن إجمــالهم بالحكمــاء، العلماء، المؤمنون، الأتقياء، الفقراء، المساكين، المخلصون، الورعون ... وهكذا نجد أن هذه الصفات تؤكد علي طبيعة الأشخاص الصالحين للمجالسة والمعاشرة، فعــن طريق هؤلاء بإمكان الإنسان الآخر أن يحصل علي الأفكار الإيجابية والكفيلة بمنحه المزيد من الفرص من أجل إعادة بناء الوعي والارتقاء بالرؤية والسلوك.

يقول الرسول – صلي الله عليه وسلم:

"ارتعوا في رياض الجنة، قالوا: يا رسول الله، وما رياض الجنة؟ قال: مجالس الذكر"

ويروي أن الحواريين سألوا نبي الله عيســي – عليــه الســلام – عمــن يجالسون.

"قال الحواريون لعيسي: يا روح الله، فمن نجالس إذاً؟، قال: من يذكركم الله رؤيته، ويزيد في علمكم منطقه، ويرغبكم في الآخرة عمله"

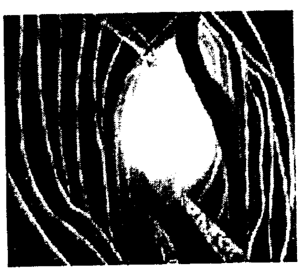
ويلاحظ أن الحديثين يلتقيان علي قاسم مشترك واحد، وهـو التوجـه إلي مصادر ذكر الله ومجالسة المؤمنين العارفين كونهم قادرين علي صياغة الحكمة وتقديم النصيحة، فضلاً عن كونهم قادرين أن يضعوا جليسهم في مواجهة إنسانية، خاصـة وأن الدنيا في صخبها وضجيجها معروفة بأبعاد الكثيرين عن أنفسهم، فضلاً عـن مبادئهم وقيمهم.

ففي دوامة الشهوات وكثرة المتعاطين مع المظاهر المغرية، يكون الإنسـان بحاجة كبيرة إلي الفرصة التي يستطيع من خلالها العودة إلي نفسه والقيـام بإعـادة حساباته، ليري إن كانت صورته في مرآة الحياة قد تعرضت إلي التشويه ومـا إذا كان بإمكانه إصلاح ما فسد منها وتدارك ما تضرر فيها.

وهكذا نري أن المجتمع والبيئة، هما: مصدران للخير والشر معًـا، فعـن طريقهما يمكن أن يتم تشويه الإنسان وتحويله إلي كائن لا يلتقي مع ضعته إلا علي صعيد المظهر فهو لا يتوانى مثلاً أن يرتكب الآثام والمعاصي مـا لم يعتـد الحيـوان الكاسر علي إتيانها والتعاطي معها.

وعن طريقهما أيضًا، يمكن أن يحصل المجتمع علي الحكماء والمصلحين ممـن يجودون بالغالي والنفيس من أجل قيم الخير ومبادئ الحق.

ومضات حول بناء الذات



إن صح أن للمسلم معركة، فهي معركة بناء الذات، إنها معركة المسلم مع نفسه، وهي معركة سلمية في أساسها، إنها صراع ذاتي لاستعادة الهوية، ورسم معالم الشخصية، وظهور هذه المعالم الشخصية للفرد المسلم، ومن ثم المجتمع المسلم.

كل ما يريده الإسلام، هو أن نبني أنفسنا من الداخل، أن نوجد فيها الخير والعزم والإرادة، وأن نجعل صراعاتها خارج النفس لا داخلها، أن تكون حرب الدنيا المهلكة حربًا خارج النفس لا داخلها، فليس المسلم شخصًا يضبط طبيعته، يقهرها مرة وتقهره مرة، ولكن طبيعته تضبط شخصها فهي قانون وجوده.

لماذا الدعوة لبناء ذات الإنسان؟:

لأن فشل الإنسان في بناء ذاته يعني فشله في اتخاذ قراراته بوعي، وإخفاقه في القدرة علي الفعل.

إن الحرية، هي القدرة علي الفعل والتأثير في الآخرين، ومتي ما أصبح الإنسان قادرا علي امتلاك ناصيته فإنه سيملك إرادة الفعل والقدرة علي التأثير.

لذلك، فإن أزمة الأمة الحقيقية، هي فقدان الإنسان المسلم لقدرته علي التحكم بذاته، وهذه الأزمة خلفت ركامًا هائلاً من الضعف، والوهن، والتخلف، والتبعية، وجعلت المسلم عاجزًا عن استخدام فكره وحيويته لتحقيق وجوده الإنساني، وهو السبب الذي خلقه الله تعالي له، وهو الدور الذي قام به الأنبياء

والرسل – عليهم السلام – عبر بث الروح والحياة في الإنسان، وإيجاد روح التكامل الذاتي فيه، وإيقاظ عنصري الحرية والفعل في نفسه، ومن ثم بث كل ذلك في المجتمع.

لقد عبر القرآن الكريم عن ذلك تعبيرًا بديعًا حين قال تعالي مبينًا حكمة بعث محمدٍ – صلي الله عليه وسلم:

"ويضع عنهم إصرهم والأغلال التي كانت عليهم"

إنه إذن تحرير الإنسان من مخاوفه، من قيوده وأثقاله، ثم بث الثقة بقدرته وحريته، وتحريك روح المسئولية في داخله، ليعطي انعكاسًا حقيقًا للمسلم في عالمه الخارجي، وتناغم ذات المسلم داخله مع خارجه يأتي بالمعجزات.

كيف نبني ذواتنا؟.

يقوم بناء الذات علي نقطتين أساسيتين، هما:

- تأسيس.
- إلغاء.

التأسيس:

يكون عبر إيجاد الوعي كحاجة من الحاجات الأساسية في بناء الشخصية والخبرة والكفاية، وهذا يأتي من روافد عدة:

متابعة الأحداث يوميًا وباستمرار:

بدءًا بما يجري في محيط العالم الإسلامي، ثم ما يرتبط بهذا العالم من أحداث تحدث خارجه، ثم ما يحدث في العالم كله.

وينبغي أن تكون هذه المتابعة واعية ناقدة، لا مجرد استعراض أو قبول مطلق بكل ما يقال، ولكن إيجاد نظرة ثاقبة تقرأ ما بين السطور، وتربط ما بين الأحداث، وتفهم ما أمامها وما وراءها.

ويجب ألا تقتصر هذه المتابعة علي وسيلة دون غيرها، أو رافد دون سواه؛ بل كلما نوعنا الوسائل، وكلما وسعنا دائرة الروافد، كان العائد أكبر وأكثر إفادة، فلا نقتصر علي الجرائد فقط، أو علي التلفاز، وإنما نقرأ هنا، ونطالع هناك، ونستمع للمذياع، ونتابع المواقع علي الإنترنت، ولا نكتفي عادة بجريدة أو محطة تلفاز واحدة، وإنما ننوع ونشكل.

القراءة كنز لا يفني:

فالقراءة، هي الوسيلة الممكنة لكل فرد في عملية التثقيف الذاتي، ومجتمع المسلمين هو مجتمع اقرأ، ولنفهم كم من المعلومات يمكن أن نحصله من القراءة نقوم بحسبة بسيطة:

لو قلنا إن من سيقرأ في العشرين من عمره، وقرر أن يحصل علي معلومة واحدة فقط كل يوم، إذن هي ٣٦٥ معلومة في السنة، فلو قرأ هذا الشخص لمدة عشرين عامًا فقط، فتكون حصيلة معلوماته:

٣٦٥ × ٢٠ = ٧٣٠٠ معلومة

ولنتخيل كم سيتضاعف هذا الرقم لو بلغ عدد المعلومات اليومية ٥ أو ٦ أو ١٠ معلومات، فالقراءة خطوة أساسية في برنامج بناء الذات وخلق الوعي، والمطالعة، هي مفتاح المعرفة، وحتى تكون قراءة حقيقية مؤسسة، يجب أن تكون متنوعة متعددة المشارب والعلوم، ولا تقتصر علي ما نحب من علومٍ دون غيرها، فنقرأ في معظم المجالات، ونهتم بمعرفة كل ما يمكننا معرفته.

وخير القراءة التي تبني الذات، هي القرآن الكريم، ورمضان الخير، هو شهر القرآن الكريم، فلنجعله فعلاً شهر القرآن الكريم، فيكون القرآن الكريم وسيلة قراءتنا الأهم، ونستمر علي ذلك ما حيينا.

ويمكن الإطلاع علي كيفية القراءة بمنهجية عبر الموقع التالي: في حفظ القرآن.. تقوية الذاكرة.. القراءة المنهجية: كلمات وبرامج

المشاركة في البرامج المنظمة والدورية:

فهذا يخدم مشروعات تنمية الذات، كالتدريب علي مهارات معينة كالرسم والخط والنجارة والكهرباء وإصلاح السيارات، أو كتعلم دراسات معينة كاللغات، والكمبيوتر، والإنترنت، والدراسات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، ثم ممارسة وإتقان ما يمكن إتقانه من كل ذلك، وحبذا لو بدأنا بما يوافق ميولنا وهواياتنا، لأننا حينها سنكون أكثر إتقانًا وإبداعًا.

إعداد الدراسات والأبحاث:

ويفضل أن نبدأ بما نحب، وأن تكون بالكيفية التي تتناسب وخصوصيات مجتمعاتنا، لتوفير تراكم معرفي حول القضايا الحيوية، ولخلق حوار حول الموضوعات، والإنترنت وسيلة تسمح لنا بالبحث والحصول علي المعلومة وإعدادها بشكل جيد وسهل.

توجيه المواسم والمناسبات الدينية والاجتماعية:

من الجيد توجيه هذه المواسم في خدمة بناء الذات وخلق الوعي، وأخص بالذكر شهر رمضان لما له من قدرة علي تغيير أنماط وعادات الحياة، وتصحيح مسارات سلوك المسلم، إضافة إلي ما يتمتع به الشهر الكريم من خصوصيات اجتماعية وتربوية ودينية وثقافية.

اكتب فليس الإنسان يولد كاتبًا:

كثير منا من يملك مهارة الكتابة، ولكن لم تتح له الفرصة ليكتشفها، وكم خسرت أمتنا أساليب كان من الممكن أن تحرك الجبال لـو ظهـرت ومارسـت وتدربت، لقد قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"إن من البيان لسحرًا"

رواه البخاري

لذلك كان الأسلوب وسيلة مهمة في توصيل المعلومة، فما كل من كتـب قد كتب، وما كل من خط قد أثر، وكلنا يشهد بانجذابـه لكاتـب دون آخـر، واقتناعه بأحدهما رغم أنهما قد يكونان قد عالجا القضية نفسها.

والكتابة لا تقتصر فوائدها علي من يقرأ؛ بل هي في الأساس مـن أنجـع الوسائل لتنمية الذات، ولنتخيل رجلاً أدمن الكتابة، وكتب في كل ما يجيد الكتابة فيه، تري هل سيتوقف قلمه؟ إنه محتاج لزاد جديد يمارس عبره إدمانه هذا، حينـها سيقرأ ويقرأ ويقرأ، وستبقي القراءة مفتاح قلمه ومحركه.

إن إهمالنا لإيجاد الوعي في نفوسنا وفي أمتنا يسبب العديد من المشاكل التي تصل بنا إلي الضياع، ومن هذه المشاكل:

– عدم فهم اللغة التي يتخاطب بها الناس من حولنا، سواءً علـي مسـتوي الألفاظ ومدلولها، أم علي مستوي الأساليب وأبعادها.

– عدم القدرة علي استقراء اتجاهات الأحداث في العالم.

– العجز عن وضع الخطط المناسبة للتحرك.

– الوقوع في تناقضات حول الخطوات المناسبة للعمل.

– السقوط في مصيدة الاختراق الفكري؛ مما يبلبل الأمة.

- عدم الاستفادة من الفرص المتاحة؛ مما يؤدي إلى ضياعها وخسارة الأمة بسبب ذلك.

- فقدان الثقة بالنفس.

الإلغاء:

مرحلة تسبق وتواكب وتلي مرحلة التأسيس، وهي في كل أحوالها مبنية علي قيام المسلم بتفريغ قلبه ونفسه من كل داء أو علة أو مرض، ومن كل ما تتركه هذه الآفات من آثار وترسبات ضارة، فعملية البناء حتى تتم بشكل مناسب يجب أن تتم عملية طرد وإحلال، طرد لكل الآفات وترسباتها، وإحلال مكانها مبادئ بناء الذات وسلوكياتها، وما لم يبن المسلم نفسه علي أساس نقي متين فسيبقي بنيانه علي حرفٍ وعلي شفا جرُفٍ هارٍ يوشك أن يتهاوي ويقع.

علي الإنسان، أن:

- يراجع نفسه باستمرار، ويلاحظ سلوكياتها، ويقوِّمها.
- يحاسب نفسه بدقة مع كل خطأ يخطئه، من أين أتت؟، ولم وقعت؟، وألا يترك الأمر للظروف.
- يتخلص من أمراض السلبية والإهمال والكسل والجهل والرجعية أيًا كان شكلها أو موضوعها.
- يثق في دينه وينتمي له، ويتخلى عن التبعية لأي كيان أو جهة غير دينه وربه تعالي.

إن استخدام العديد من المسلمين لكلمات مثل: قدر الله وما شاء فعل - خيرًا إن شاء الله ... وغيرها، لتبرير خطأٍ وقعوا فيه بسبب الإهمال أو قلة المبالاة هو استخدام خاطيء للشرع، فما كان الله تعالي ليسامحنا علي إهمالنا، ولا كان تقديره سبحانه لتبرير لامبالاتنا.

هذه الكلمات تستخدم حين نقوم بواجبنا حق القيام، ونأخذ بالأسباب، ثم تكون النتائج علي غير ما نتوقع، حينها يكون قدر الله تعالي، ويكون فيه الخير إن شاء الله تعالي وإن بدا غير ذلك.

الإلغاء ليس أمرًا صعبًا:

لقد قال الله تعالي:

"ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها، قد أفلح من زكاها، وقد خاب من دساها"

وقال سبحانه:

"وهديناه النجدين"

وقال جل شأنه:

"إنا هديناه السبيل إما شاكرًا وإما كفورًا"

هذه الآيات الكريمات تبين أن الإنسان في أعماق نفسه مفطور علي الخير، ومعني ألهمها: أفهمها، ومعني هديناه: عرفناه، وكلاهما يحصل بالوعي والإدراك والعقل، فالإنسان ليس – كما يظن الكثيرون – مجبولاً علي الخير والشر معًا، وأن الأمرين موجودان في فطرته، ولكن النفس البشرية بطبيعتها سوية، والانحراف أمر طارئ يتواجد بفعل عوامل خارجية، طمست علي قلب الإنسان، وحجبت وعيه وإدراكه، ولا يوجد في الآيات ما يشير إلي أن الشر والفجور طبيعة نفسية قد فطر الله تعالي عليها الإنسان، وما دام الشر بكل أشكاله أمرًا طارئًا وليس أصيلاً في النفس، فالسيطرة عليه وإلغاؤه لن يكون أمرًا صعبًا إذا صدقت النية وصحَّ العزم، ووافق هذا الإلغاء ملء المكان وتأسيسه علي تقوي من الله ورضوان

مسألة بناء الذات بشقيها: التأسيسي – الإلغائي، هـذه مسـألة ضـرورية وأساسية حتى يبني المسلم بعد ذلك مجتمعه وأمته والعالم من حولـه، ولـو سـأل الإنسان نفسه لماذا تركنا – نحن المسلمين – سبيل التقدم وقيادة الركب، وقام بهـا الآخرون، بالرغم من أن لدينا أمرًا صريحًا من الله تعالي بأن نكون أمـة الشـهادة والقيادة؟ فالإجابة أن قيادة الركب يجب أن تتم بغض النظر عمن سيقوم بها، وهذه سنة الله في الكون، التي ستحدث بالتأكيد، والأمر متروك بعد ذلـك للمسـلمين، يستفيدون منها بكونهم الأوفق مع سنن الكون أو لا.

قال تعالي:

"سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق"

ولو وعي المسلمون هذه الآيات وفهموها، وبنوا بها ذاتهم وثقافتهم، لكانوا ساعدوا أنفسهم وقادوا العالم، وقاموا بدورهم المنوط بهم.

إن بناء الذات، يجب أن تظهر نتائجه في تفعيل هذه الذات، فإنما الأفعـال مغاريف القلوب، والسلوك مصداق القول.

تحقيق الذات

خلق الله الإنسان وكرمه وجعله خليفته في الأرض، وهيأ سبحانه وتعالي له مقومات النجاح وترك له اختيار أفضلها وفقًا لميوله، واتجاهاته، وقدراته ومواهبـــه، وخلق الناس درجات ومستويات لحكمة إلهية أرادها الله سبحانه وتعالي لتســـتقيم الحياة ويتكامل المجتمع.

لذا فقدرات الإنسان الشخصية ومواهبه الذاتية المصقولة بالعلم والمعرفـــة تحدد شخصيته ودوره الاجتماعي، ويتنامى هذا الدور إلي أعلي درجة من الكفايـــة عندما يتاح للإنسان قدر من الحرية في اختيار دوره الاجتماعي بناء علي رغبتـــه لا رغبة الغير.

وتتمثل شروط تحقيق الذات، الثلاث نقاط التالية:-

- لا تخش النقد أو النبذ.
- تجنب الغضب كوسيلة لتأكيد الذات.
- تجنب الشعور بالذنب، وأن الطرف الآخر سيزعل.

وتذكر أن، احترامك للآخرين يحقق ذاتك

- عندما يعاملك الناس بلطف عامله بلطف أكثر.
- إذا أساء الناس لك، ولم تجدى عملية التوضيح قم بعمل مزعج لهم.
- إذا غلط عليك شخص ما إذا كان من غير قصد أو معرفة وضح له مرتين فقط.

ولخص عالم النفس ماسلو، الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم، في الأتي:

- مبدعين.
- يتحلون بملكة الفكاهة.
- ينظرون للحياة نظرة موضوعية.
- أنهم تلقائيون في تفكيرهم وسلوكهم.
- أنهم يهتمون بسعادة الإنسان والبشرية.
- يتقبلون ذاتهم كما هي والآخرين كما هم.
- أنهم قادرين علي التقدير العميق للتجارب الأساسية في الحياة.
- أنهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس.
- يقاومون التشكل الحضاري الدخيل – ولكن دون تحفظ متزمت.
- أنهم يركزون اهتماماتهم في المشاكل أكثر من تركيزهم علي ذاتهم.
- أنهم يدركون الحقيقة بكفاية، ويستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين.

والآن ماذا تفعل حتى تحقق ذاتك؟

- تحمل المسئولية.
- اعمل بجدية في ما تقرره.
- كن مخلصًا، وتجنب المظاهر.
- جرب دائمًا الجديد، ولا تلتصق بالقديم.
- مارس حياتك كالطفل! – أي باستغراق واهتمام كامل.

- حاول استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية، وتحلي بالشجاعة في القضاء عليها.
- استمع إلي إحساسك الخاص في تقديرك للتجارب، ولـــيس لصـــوت التقاليد أو السلطة أو الأغلبية.
- ليكن لك رأيك المستقل، وكن مستعدًا لتكون غير محبوب إذا كانت آراؤك تختلف مع الأغلبية.



أمور تهدف لتحقيق الذات

حتى يصل الإنسان إلي هدف تحقيق الذات عليه أن يتجنب أمرين، هما:

١. **عبادة الذات**، وهي عقدة نفسية تعزل الإنسان عن بيئته.

٢. **انسحاق الذات**، الذي يمكن أن يؤدي إلي فقدان الإنسان هويته وشخصيته، عن طريق انصياعه الكلي لمعايير مجتمعه وتقاليده التي كثيرًا ما تكون قد أصبحت من مخلفات الماضي السحيق.

وعليه، فإذا كان الإنسان يريد فعلاً أن يتمتع بشخصية قوية بكل أبعاد الكلمة ومعانيها، يجب عليه أن يتحرر لا من الوقائع المادية فحسب؛ بل من الخضوع التام للمجتمع أيضًا – أي أن تحرر الإنسان ينبغي أن يكون:

- من ضغط القوى الجسدية.
- عليه أن يستخدم القوى الفكرية والروحية مصدرًا للإلهام والإبداع.
- عليه أن يقهر أشد ميوله خطرًا: الغرور – الاعتداد بالنفس – الطموح الأعمى – عشق الذات.
- من الهرب من مواجهة الحياة، إذ عليه أن يتقبل وجود الآلام والمشقات من الحياة البشرية، فتكون لديه الشجاعة في مواجهة ظروف حياته.

عشق الذات، تؤدي بصاحبها إلي التمسك بأنانية بغيضة.

الذات الإنسانية دائمًا تبحث عن الكمال، والكمال المطلق، ولذلك من يمتلك النظرة الثاقبة الصحيحة، تراه تعلق بالذات الكاملة المطلقة الذات الإلهية المقدسة، وهذا لسد النقص في داخله.

ومن خلال مصداقية النفس نكتشف عيوبها وقدراتها، لنكون نحن من يحدد شخصياتنا، وقدراتنا، ونحن من يتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

فبعد هذه الصداقة نري أنفسنا معراة من كل الزيف الذي نحيطها به، ونكتشف أصغر عيوبنا، ونحاول التغيير.

إن الاحتفاظ بنمط مستمر لتطوير الذات، أو تعليمها هو مفتاح التغلب علي التقلبات المستمرة التي يعاني منها عالمنا اليوم، من أجل تحقيق ذلك، فيوجد ست خطوات رئيسة وضعها ستيف سميث، هي:

أولًا: اتخذ معلمًا أو مرشدًا:

والمقصود بالمعلم شخص عارك حياة وخبرها، ويجب أن تتوفر فيه المزايا التالية:

- حدد من هو الشخص الذي تري لديه الاستعداد الكافي حتى يكون معلمًا لك ويتمتع بالكفايات التي تنقصك، وبالمعرفة والخبرة بأمور المؤسسة، ويمتلك قدرات تدريبية وتطويرية بدرجة كفاءة عالية.
- إمكانية التقاء هذا المعلم وجهًا لوجه، لشرح أحلامك وتطلعاتك وشرح أسباب اختيارك له، وإذا رفض ابحث عن البديل.

- اعقد معه اتفاقًا توضح فيه الأمور التي تتطلع إلي تحقيقها وتأكد من اتفاقكما علي احتياجات كل منكما لترسيخ العلاقة، وكيفية العمل معًا.

- قم بتنظيم مواعيد اللقاء، لتتجنب التأجيل أكثر من مرة والإصابة بالإحباط.

- حاول أن تستفيد من معلمك في التعرف علي نقاط الضعف والقوة لديك، وأن يمدك بخلفيات عن محيط العمل، ويساعدك علي التفكير بأسلوب جديد عن طريق زيادة الوعي والقدرة علي الاستيعاب لديك، بالإضافة إلي إرشادك لما يتعين عليك القيام به لتطوير مستقبلك الوظيفي، وإمدادك بالنصائح والتعليمات الواجب إتباعها في تعاملك مع الأمور داخل المؤسسة.

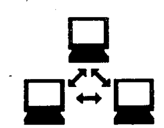
ثانيًا: قم ببناء شبكة معلومات:

وهذا يعني أن تتكلم مع الآخرين بغرض الحصول علي معلومات ونصائح وإرشادات تساعدك في تطوير ذاتك وإمكانياتك، ومن أجل ذلك عليك إتباع ما يلي:

- قم بتطوير شبكة معلوماتك عن طريق انتهاز كل الفرص المتاحة أمامك للالتقاء بالآخرين سواء في مؤتمرات أو اجتماعات وما إلي ذلك، كما يتوجب عليك لقاء الخبراء العاملين داخل المؤسسة، والاتصال بزملائك السابقين وأصدقائك وجيرانك، والاستعداد لأخذ زمام المبادرة في التعرف علي الآخرين.

- حافظ علي الشبكة بوضع نظام خاص بك تستطيع من خلاله ترتيب بيانات الاتصال بالآخرين بطريقة سهلة حتى يمكنك الرجوع إليه بسهولة، واحتفظ بمفكرة لتدوين ملاحظاتك علي مصادرك وكن علي علم بآخر تطوراتهم، وأرسل لهم بطاقات تهنئة في المناسبات المختلفة واتصل بهم من آن لأخر لإلقاء التحية، وقم بدعوتهم إلي المناسبات الاجتماعية والمؤتمرات.

- عليك معرفة كيفية الإستفادة من الشبكة، بالبحث عن معلومات محددة، أو استطلاع فرص وظيفية جديدة، أو للإطلاع علي مرجع ما.



ثالثًا: تعلم كيف تتعلم:

فالقدرة علي التعلم لا تعد مهارة فحسب؛ بل إحدى الأنشطة الإنسانية التي تتدرج في مراحل تطورها والتعلم الحقيقي لا يأتي بمجرد الخوض في تجربة ما؛ بل يأتي من تأملها والتفكير في عواقبها، ووضع نقاط رئيسة لكيفية التصرف في غيرها وطريقة التنفيذ.

وقد عبر كلوب، عن أربعة مراحل لعملية التعلم الناجحة، وهي:

- حاول القيام بتجربة.
- راجع وقم بتحليل ما حدث.
- عمم النتائج وضع خطة بالمبادئ العامة.
- ضع التجربة في إطار التنفيذ.

وقبل هذه المرحلة عليك أن تفكر جيدًا في الطريقة التي ترغب في أن تتعلم من خلالها، فعلي سبيل المثال: هل تفضل الجلوس والإنصات فقط، أو هل تحب أن تجرب بنفسك بغض النظر عن التعليمات، وهل تميل إلي فعل الأشياء بصورة جديدة كل مرة، أو ربما تحبذ التعامل مع المفاهيم والنظريات المجردة.

رابعًا: ارفع مستوى احترافك المهني:

وكلمة احتراف لا تعني مجرد القيام بعمل ما في مقابل الحصول علي مبلغ من المال، فهي تشمل أيضا مفهوم استخدام مستويات عليا من المعرفة والمهارة والكفاءة.

ومن أجل رفع مستواك الاحترافي عليك أن تحدد المجالات التي يمكنها أن تحقق ذلك، ومن ثم تضع خطة عمل مناسبة، ومعايير محددة تساعدك أن تقيس مدى التغيير الذي تحقق، وإذا ما كان يتجه نحو الأفضل أم الأسوأ.

وفي النهاية يمكنك أن تقرأ مدى احترافك لعملك في عيون الآخرين، واحرص علي أن تعرف كيف يتأثرون بها.

خامسًا: احصل على تفويض بالسلطة:

والمقصود بالتفويض، التوزيع المنظم لسلطة صنع القرار المدعومة بإطار سليم من المشاركة العملية من جانب الأفراد، وبالتالي التفويض بالسلطة ما هو إلا صورة من صور تقديم الدعم للآخرين حتى يطلقوا العنان لطاقاتهم الإبداعية، والقاعدة الذهبية في ذلك تقول:

"لا تنتظر أحدًا حتى يعطيك السلطة ابحث عنها بنفسك"

سادسًا: ضع معايير لقياس نجاحك:

فالقياس، هو أحد أهم أدوات تطوير الذات، فكما أنه من الضروري أن تقيس وزنك عندما تتبع نظامًا غذائيًا، فمن الضروري أيضًا أن تقيس مدي نجاحك وتقدمك، لتري هل يتوافق ذلك مع أهداف العمل أو مع بعض القدرات الخاصة المطلوبة له أم لا؟.

ويوجد بعض المعايير التي يمكنك استخدامها لقياس مدي نجاحك، منها:

- حدد أهم جوانب حياتك في العمل والعلاقات الإنسانية والقدرات الوظيفية، والصحة، والأمور المالية، والاهتمامات والهوايات وما إلي ذلك.
- حدد المعايير اللازمة لكل جانب علي حدة، فمثلاً ما هي الهوايات والاهتمامات التي تحب أن تمارسها بشكل دائم وثابت؟.
- أجب عن الأسئلة التالية:
  - هل يوجد بعض الجوانب في حياتك ليس لها معايير ثابتة؟.
  - هل تود أن تضع لها معايير؟.
  - هل يوجد بعض الجوانب في حياتك تضع لها معايير مبالغ فيها، وبالتالي لا تحقق أي نتيجة؟.
  - هل ترغب في التخلص من بعضها؟.
  - هل أنت راض عن أدائك الحالي بالمقارنة مع معاييرك؟، إذا كانت الإجابة (لا) إذن ما هي الجوانب التي تحتاج إلي الإصلاح والتعديل، وما هو نوع الإصلاح المقترح؟.

- رتب معاييرك بحسب الأولوية، ولكل جانب من جوانب حياتــك، ثم أضف إليها بعض الأهداف التي لا يزال يتعين عليك إنجازها.
- راجع ذلك بشكل دوري ومنتظم.

سابعًا: كن إيجابيًا أمام نفسك:

إن رؤيتنا لذاتنا تعتمد بصفة أساسية علي تجاربنا وفهمنا لأنفسنا، وسواء كانت هذه الرؤية سلبية أم إيجابية، ففي كلتا الحالتين تؤثر علي تصرفاتنا وعلي الطريقة التي نتعامل بها مع الأمور من حولنا.

ولكن يمكن أن تكون إيجابيًا مع نفسك، من أجل ذلك عليك أن تتبع الخطوات التالية:

- ابحث عن الصعوبات التي تضعها أمام نفسك، والتي تحول بينك وبين تحقيق أهدافك كالعادات والسلوكيات والمعتقدات التي تؤمن بها وتقف حجر عثرة يعترض طريق نجاحك.

- اتخذ الخطوات المناسبة حتى تكون إيجابيًا أمام نفسك، وذلك عن طريق تحديد أهدافك علي المدى القريب والمتوسط والبعيد، ووضع نظامًا لرؤيتك لذاتك عن طريق استخدام عناصر تعزيزية، مثل تخيل حجم الإنجازات التي يمكنك تحقيقها.

- حين تتأكد أن الأمور تسير علي شكل حسن، شجع نفسك علي مواصلة العمل، وحاول أن تضاعف من فترات راحتك النفسية وابحث عن الحلول المناسبة ولا تغرق نفسك في المشاكل والأعذار والتزم بمسئولياتك ولا تكلف بها الآخرين، أو تنتظر أن يأتي إليك أحد ويخبرك بها، وثق أنك ستري الفرق.

- إن رؤية الإنسان لذاته، هي إحدى أهم العوامل المؤثرة في أدائه وتفوقه، وهذه الأداة توجهك إلي الخطوات العملية اللازمة حتى تقترب من ذاتك وتجعلها أكثر إيجابية في المستقبل.

الصرع واحترام الذات

احترام الذات:

وهو كيف يشعر الشخص تجاه نفسه؟، وما حدود علاقته بالآخرين والعالم من حوله؟.

تشكل الرسائل التي يستقبلها الشخص من الآخرين وبالأخص الوالدين جزءًا مهمًا من احترام الذات.

بمعنى آخر، هو الشعور:

- بالمقدرة أو الكفاية.
- بأنني ذو قيمة، وأنني جدير بالحب.
- بالخصوصية، وبأني متصل بالآخرين، ولكني مميز.

الصرع:

حالة مرضية عضوية تحدث نتيجة لاضطراب في الخلايا العصبية في الدماغ، فعندما لا تعمل خلايا الدماغ بشكل صحيح فإن وعي الشخص وحركاته وتصرفاته تتغير ولمدة قصيرة، وهذه التغيرات العضوية الجسدية تدعي نوبات صرعية، ولهذا فإن مرض الصرع أحيانًا يسمي اعتلال نوبي صرعي.



علاقة الصرع باحترام الذات:

حدوث نوبات الصرع تخلق تحديات تعيق تطور ونمو احترام الذات لدي الشخص، كذلك الشخص المصاب بالصرع ربما يحمل مفاهيم خاطئة أو خوف أو تساؤلات حول الخصوصيات، القيمة الذاتية أو الكفاية.

الشعور بالخصوصية:

- هل يجد الناس حرجًا في التعامل معي؟.
- كيف يتصرف الناس اتجاهي لو أخبرتهم بأنني أعاني من الصرع؟.
- ماذا لو حدث لي نوبة صرع في العمل أو في المدرسة أو في نزهة؟.

ذو قيمة:

- هل أنا عبء علي عائلتي؟.
- هل والداي محبطان أو غاضبان تجاهي؟.
- هل نوبات الصرع تجعلني غير جذاب؟.
- هل نوبات الصرع التي تنتابني تخيف الناس؟.
- هل نوبات الصرع تحول دون حب الناس لي أو الزواج بي؟.

القدرة والكفاية:

- هل أستطيع قيادة السيارة؟.
- هل أنا السبب في نوبات صرعى؟.
- هل مرض الصرع يعني أنني عاجز؟.
- هل أستطيع الذهاب إلي الكلية والحصول علي عمل جيد؟.
- هل أستطيع ممارسة الرياضة أو تسلق الأشجار أو السباحة؟.

إن القدرة علي الإجابة علي الأسئلة السابقة بوضوح وبثقة مهــم جــدًا، ودعم ومساندة الآخرين الإيجابية يساعد علي ذلك.

ما هو العمل ...؟:

من الممكن تقوية الشعور بالخصوصية والقيمة الذاتية والكفاءة، في جو من:

- الدفء والقبول.
- تبادل الرأي الإيجابي و الصدق المفتوح.
- الدعم والتشجيع، وباستطاعة كل من الوالــدين والأســرة والمدرســة، وكذلك الآخرين خلق مثل هذا الجو، وذلك من خلال:
  - تطوير القبول والثقة بالنفس.
  - تطوير مهارات تبادل الأفكار والآراء.
  - تشجيع تبادل الأفكار والآراء الجيدة داخل الأسرة.
  - المشاركة في الدعم الجماعي أو البرامج التعليمية حول الصرع.
  - تطوير الوسائل والأدوات التي تمكن الشخص المصاب بالصرع من فهم نفسه وكذلك الآخرين.

فيما يلي بعض الأفكار والوسائل، التي تساعد، في:

الشعور بالخصوصية:

- التحدث عن الفروقات والمشابهات بين الناس.
- تشجيع الاتصال بالمصابين الآخرين بمرض الصرع عن طريق: تشــجيع اللقاءات الجماعية - عقد الصداقات.

- مساعدة الشخص في تطوير المهارات الاجتماعية: إيجاد الطرق المناسبة للسيطرة علي المواقف الجديدة - إيجاد الطرق المناسبة للتحدث عن مرض الصرع.
- مساعدة الشخص المصاب في التحدث مع أفراد الأسرة عن اهتماماته وهواياته.

ذو قيمة:

- تخصيص وقت للاستماع: عن طريق:
  - أعط اهتمامك وتركيزك بشكل غير متقطع.
  - لا تنس أن كل شخص بحاجة لمن يستمع إليه.
  - تذكر بأن النصيحة و الإجابات ليست ضرورية.
  - وضع جدول للمحادثة بين شخص وشخص آخر منتظم.
  - كن صادقًا مع مشاعرك: تحدث عن نفسك - شارك الآخرين في مواجهة التحديات.
- ركز علي السلوكيات الإيجابية في تعاملك.
- دع الشخص يعرف بالقول والفعل أنك ترعاه وتتقبله.

القدرة والكفاية:

- لفت النظر إلي نقاط القوة والقدرات الخاصة: أحب فيك هذا - أقدر لك هذا.
- تثقيف الشخص عن الصرع:

  تعريف الشخص بمشكلته الصحية تزيده قوة وثقة بالنفس.
- توفير الدعم والمساعدة عن طريق:
  - مساعدته في وضع أهداف واقعية.

- تقديم الخيارات المتاحة كلما أمكن الأمر.
- تشجيع ومساعدة المصاب بالصرع في اكتشاف طرق لممارسة بعض الأنشطة المحظورة للشخص المصاب عن طريق تطوير النشاط وتجنب مصدر الخطورة.

- التشجيع علي المسئولية وعدم الاعتماد علي الغير: الاستقلالية:

– أخذ رأي المصاب بالصرع في طرق علاجه خصوصًا الطفل في المرحلة المدرسية.

– تكليفه بمهام مستقلة غير معتمدة علي شخص آخر وملائمة لسنه.

– تطوير مهارات تبادل الآراء، والتي تعتبر ضرورية جدًا للمصاب بالصرع للتحدث مع الطبيب والمعلم والأصدقاء، وكذلك مع الأسرة.

إن التجربة في النجاح والقبول والشعور بالقيمة الشخصية تجعل الشخص المصاب بالصرع يشعر بارتياح تجاه نفسه، ويصبح سعيدًا مستقلاً.



وصايا تحقيق الذات

خمس وصايا تستطيع أن تحقق ذاتك من خلالها اقرأ بتركيز فهي الطريق السهل لتحقيق الذات:-

- علي الإنسان أن يشعر بقوة أنه لا مجال أمامه للخيار بين ذاته والآخر، وبين أمته والأمم الأخرى.
- إن اختيار المهنة يلعب دورًا أساسيًا في تحقيق الذات، إذ أن اختيار المهنة والمهنة نفسها مرتبطان مباشرة بالحرية والواجب والمسئولية.
- علي الإنسان ألا يعزل نفسه عن مجتمعه؛ بل يجب عليه أن يأخذ قسطه مع كل ما يمكن أن يقدمه المجتمع له كما عليه بالمقابل أن يقدم للمجتمع كل ما يستطيع.
- البيئة الملائمة لها أثر كبير في تحقيق الذات، لأن البيئة الضاغطة التي تقيد الإنسان بالقواعد والضوابط سوف تعمل علي عدم تحقيق المسار الطبيعي لتحقيق الذات.
- من أجل تنمية الذات، لابد من وجود نوع من معاكسة الظروف، لأن السهولة عدو لدود لكل إبداع وكل تقدم، إذ أن المشكلة ليست في عدم وجود التحديات؛ بل في طريقة الإحساس بها.

إن نعمة التكيف جعلت بني البشر يتلاءمون مع الصعوبات التي تواجههم تلاؤمًا سلبيًا.

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. أحمد أبو غوش: العامل الذاتي والتنمية، مجلة آفاق، العدد (١)، خريف ١٩٩٨م.

٣. جيني روجرز، وعزيز لاسبر: مهارات التأثير بالآخرين .. برنامج للتطوير الذاتي، حلب، شعاع للنشر والعلوم، ٢٠٠١م.

٤. طريف شوقي فرج: توكيد الذات مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، القاهرة، دار غريب، ١٩٩٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

5 - Good, C.V. : Dictionary of Education, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

6 - http://www.alnoor-world.com
7 - http://www.alwatan.com
8 - http://www.bafree.net
9 - http://www.balagh.com
10 - http://www.d-alyasmen.com
11 - http://www.epilepsyinarabic.com
12 - http://www.eqla3.com
13 - http://www.esoteric-lebanon.org
14 - http://www.islamonline.net
15 - http://www.suhuf.net.sa



الصفحة	المحتـــــــــوى
٣	• حكمة................................
٥	• إهداء................................
٧	• تقديم................................
٩	وسائط الذات................................
١٥	اكتشف ذاتك................................
٢١	إدارة الذات................................
٢٧	التعامل مع الذات................................
٣٣	اختبار التعامل مع الذات................................
٣٩	بناء الذات................................
٤٣	ومضات حول بناء الذات................................
٥٣	تحقيق الذات................................
٥٧	أمور تهدف لتحقيق الذات................................
٥٩	طور ذاتك من أجل مستقبل أفضل................................
٦٩	الصرع واحترام الذات................................
٧٥	وصايا تحقيق الذات................................

مراجع الكتاب	
أولاً: المراجع العربية..	٧٧
ثانيًا: المراجع الأجنبية..	٧٧
ثالثًا: الشبكة العالمية للمعلومات..	٧٧
• فهرس..	٧٩

للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929